

**Метание гранаты с разбега  
на дальность, с места в  
цель.**

**учитель физической  
культуры**

**Михайлин Антон  
Геннадьевич**

**МАОУ СОШ №45**

## **Цель:**

**Повысить уровень физического развития и подготовленности учащихся.**

## **Задачи:**

- 1. Развитие силы, быстроты, ловкости.**
- 2. Содействовать развитию: внимания, памяти мышления в ходе двигательной деятельности.**
- 3. Воспитание у учащихся навыков сознательного и активного отношения к учебному процессу.**



- Тип урока: практическое занятие.
- Метод проведения: словесный, наглядный, игровой.
- Место проведения: спортивная площадка школы № 45.
- Время проведения: по расписанию.
- Количество часов: 45 мин.
- Инвентарь: свисток, секундомер, мел, рулетка.



# Подготовительная часть

## 12-13 мин

Содержание	дозировка	Рекомендации
<p><i>Построение, приветствие, Сообщение задач урока.</i></p> <p><i>Ходьба: на носках, на пятках, на внешней и внутренней сторонах стопы, в полу приседе, в полном приседе.</i></p> <p><i>Медленный бег по стадиону.</i></p>	<p>30 сек 1 мин</p>  <p>400м</p>	<p>Проверить стойку, наличие спортивной формы.</p> <p>Следить за осанкой, спина прямая.</p> <p>Бежать легко, свободно.</p>

# Разминка (ОРУ)

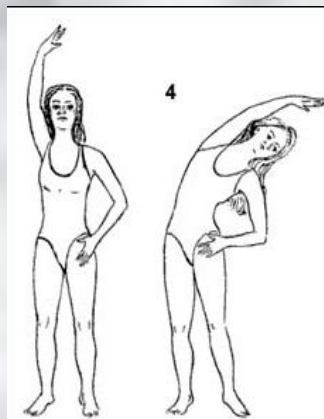
<p>. И.п. основная стойка, руки на поясе, разминаем мышцы шеи (наклоны, вращения головы).</p>	<p>30 сек</p>	<p>Амплитуда вращения полная.</p>
<p>И. п. ноги на ширине плеч, руки перед грудью. 1-2 рывки руками перед грудью, 3-4 рывки прямыми руками в стороны.</p>	<p>6-8 раз</p>	<p>Спина прямая, локти не опускать.</p>



И.п. ноги на ширине плеч, правая рука вверху, левая в низу.

1-2 рывки руками назад,  
3-4 смена положения рук

6-8 раз.



Руки прямые, рывки интенсивные.

И.п. ноги на ширине плеч, руки к плечам.

1-2-3-4 круговые вращения руками вперёд,

5-6-7-8 круговые вращения назад

4-5 раз

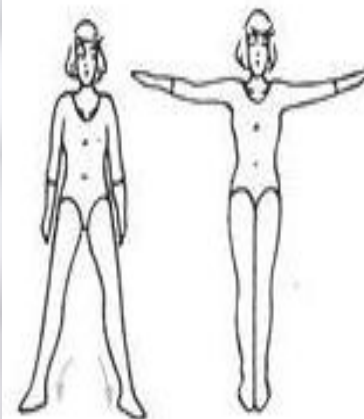
Вращения выполнять по полной амплитуде.

И.п. ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища.

1-2-3-4 вращение прямыми руками вперёд,

5-6-7-8 вращение руками назад

4-5 раз



Не ударьте друг друга.  
Руки прямые

И.п. ноги на ширине плеч  
руки на поясе.

1-2-3 наклон вперёд,  
4 и.п.

6-8 раз

Колени не сгибать



<p>И.п. основная стойка ноги вместе наклоны вперёд.</p> <p>Ноги на ширине плеч, наклоны вперёд.</p> <p>Ноги как можно шире, наклоны вперёд.</p>	<p>4-5 раз</p>	<p>Пальцами рук дотянуться до пола</p> <p>Ладонями дотянуться до пола</p> <p>Локтями дотянуться до пола.</p>
<p>И.п. широкая стойка ноги врозь, на каждый счёт касание кистью правой руки левой стопы и наоборот.</p> <p>«Мельница»</p>	<p>6-8 раз</p>	<p>Спину согнуть в пояснице.</p> <p>Руки прямые.</p>

<p>И.п. ноги на ширине плеч руки вытянуты вперёд на уровне груди.</p> <p>1-2 мах правой ногой, стопой достать левую кисть руки.</p> <p>3-4 мах левой ногой, стопой достать правую кисть руки.</p>	<p>6-8 раз</p>	<p>Спина прямая, мах интенсивн ый, руки не опускать.</p>
<p>И.п. ноги на ширине плеч руки на поясе.</p> <p>1 присесть руки вперёд,</p> <p>2 и.п.</p>	<p>10 раз</p>	<p>Присед полный.</p>

<p>И.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе.</p> <p>1 прогнуться назад руки вверх,</p> <p>2 наклониться вперёд руки вниз,</p> <p>3 присесть руки вперёд, 4 и.п.</p>	4-5 раз	Прогнуться ся сильнее.
<p>И.п. основная стойка руки на поясе большие пальцы вперёд.</p> <p>1-4 вращаем тазом вправо,</p> <p>5-8 вращаем тазом влево.</p>	6-8 раз	Корпус прямо, вращать только тазом.

И.п. выпад правой  
нагой, руки на колено.

1-3 покачивание,

4 смена положения

ног.

6-8 раз

Корпус на  
колени не  
опускать.  
Выпад  
глубокий.

И.п. выпад правой  
ногой, руки на колено.

1-3 покачивание,

4 разворот на 180\*  
покачивание на левой  
ноге.

6-8 раз



Упражнен  
ие  
выполнят  
ь по  
команде  
учителя.

<p>И.п. основная стойка руки на поясе.</p> <p>1 выпад правой ногой, руки на колено,</p> <p>2 и.п.,</p> <p>3 выпад левой ногой, руки на колено.</p> <p>4 и.п.</p>	<p>6-8 раз</p>	<p>Корпус прямо.</p>
<p>И.п. сед на левой ноге правая прямая в сторону.</p> <p>1-2 перекатиться на правую ногу, левая прямая в сторону,</p> <p>3-4 и.п.</p>	<p>6-8 раз</p>	<p>Растягивать мышцы бедра.</p>



И.п. основная стойка,  
руки на поясе.

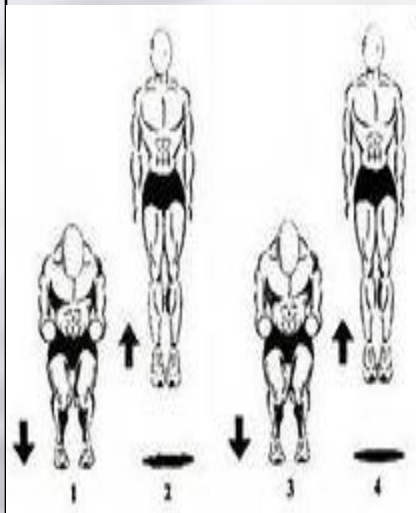
1 прыжок ноги на  
ширине плеч,

2 и.п.

И.п. основная стойка.  
Прыжки из полного  
приседа.

Выпрыгивание вверх и  
подтягивание коленей  
к груди.

10 раз.



10 раз

Прыжки  
выполнять на  
передней части  
стопы.

Выполнять  
мягко, как  
можно выше.

Приземление  
мягкое

# Основная часть урока

Специальные беговые упражнения.	1 раз. 20-30 м.	На каждый шаг высоко поднимать колено.
1. Высокое бедро.	1 раз.	Руки работают как при беге.
2. Захлест голени.	20-30 м.	Шаг выполняется коленом вперёд.
3. В шаге, прыжки с ноги на ногу.	1 раз. 20-30 м.	При выполнении помогаем руками.
4. Роллинг (шаг, прыжок в верх).	1 раз. 20-30 м.	Стопа к стопе и в верх с продвижением вперёд.
5. Многоскоки (продвижение на передней части стопы вперёд).	1 раз. 20-30 м.	

Правым боком  
приставными шагами.

7. Левым боком  
приставными шагами.

8. Ускорения.

1 раз.  
20-30 м.

1 раз.  
20-30 м.

2-30 м

Упражнение  
выполняется  
боком.

Бежать быстро.

#### 7. Программа испытаний

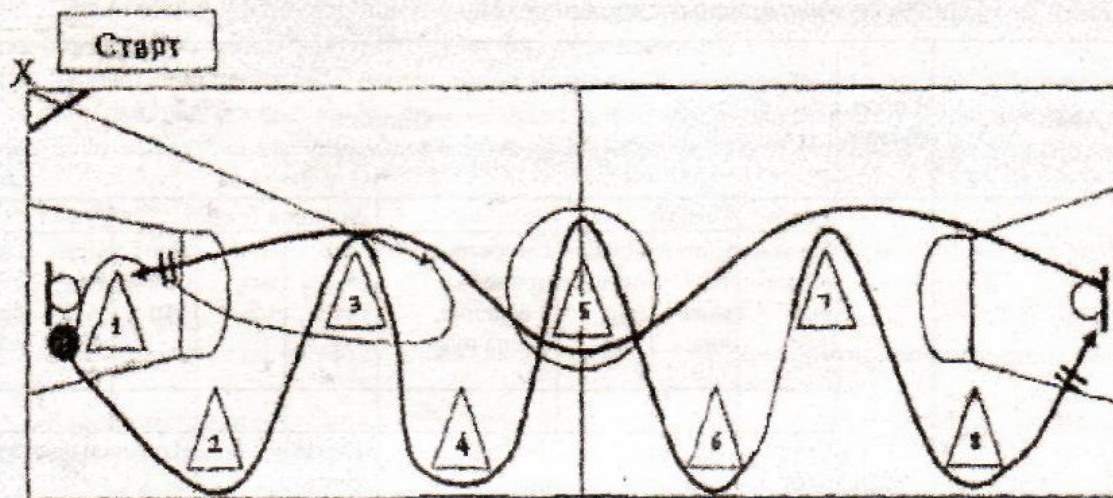


Схема выполнения

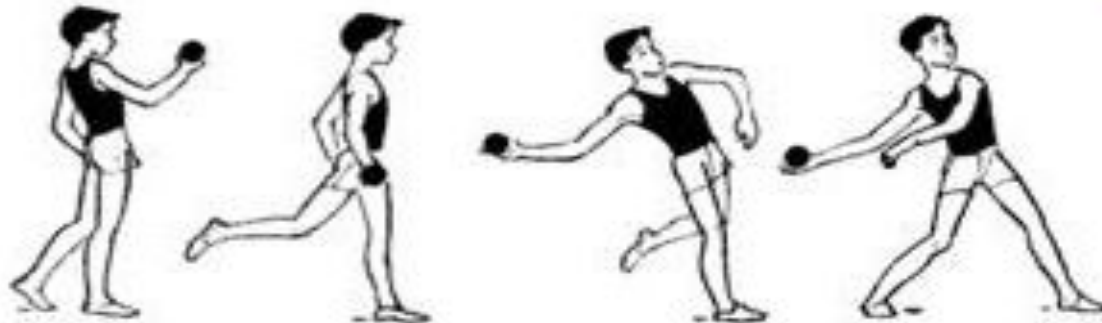
# Метание гранаты с разбега на дальность; с места в цель.

Метание гранаты с четырех бросковых шагов.

Метание гранаты на технику с медленного разбега до контрольной отметки.

2 раза

Следить за скручиванием туловища вправо, не опускать вниз кисть с мячом; ритм бросковых шагов задает учитель.





Выполнение бросковых шагов с разбега с акцентированием внимания на быстрое выполнение крестного шага («обгон снаряда»)

Бег крестным шагом левым боком

3  
раза

Энергично выносить правую ногу вперед, туловище и плечевой пояс отстают от движения ног и таза.

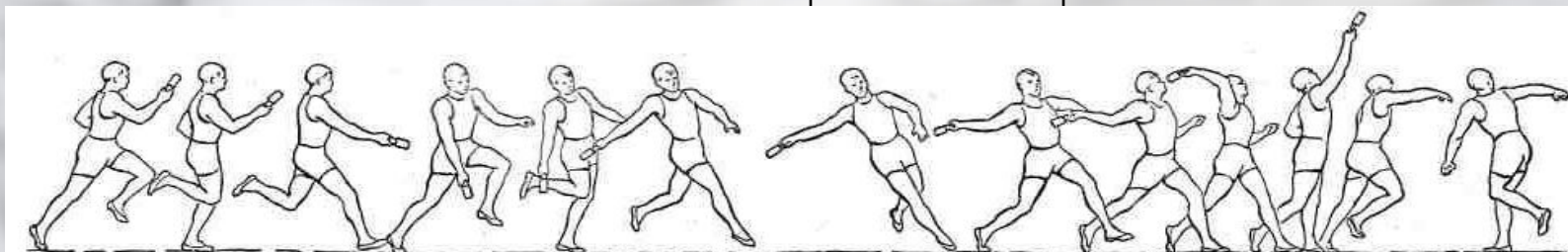


Рис. 27. Метание гранаты с разбега



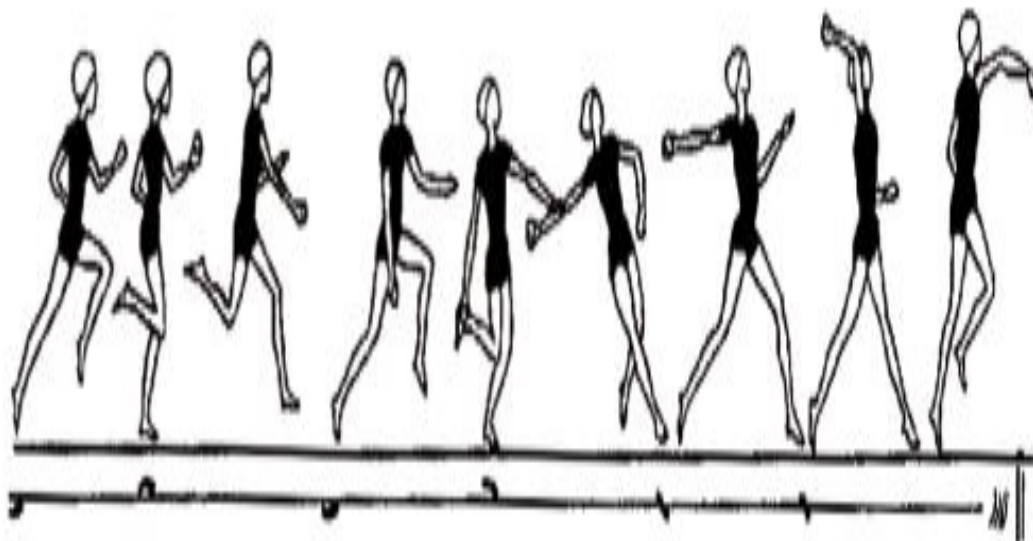
Метание на дальность  
с полного разбега.

Метание гранаты с  
места в цель

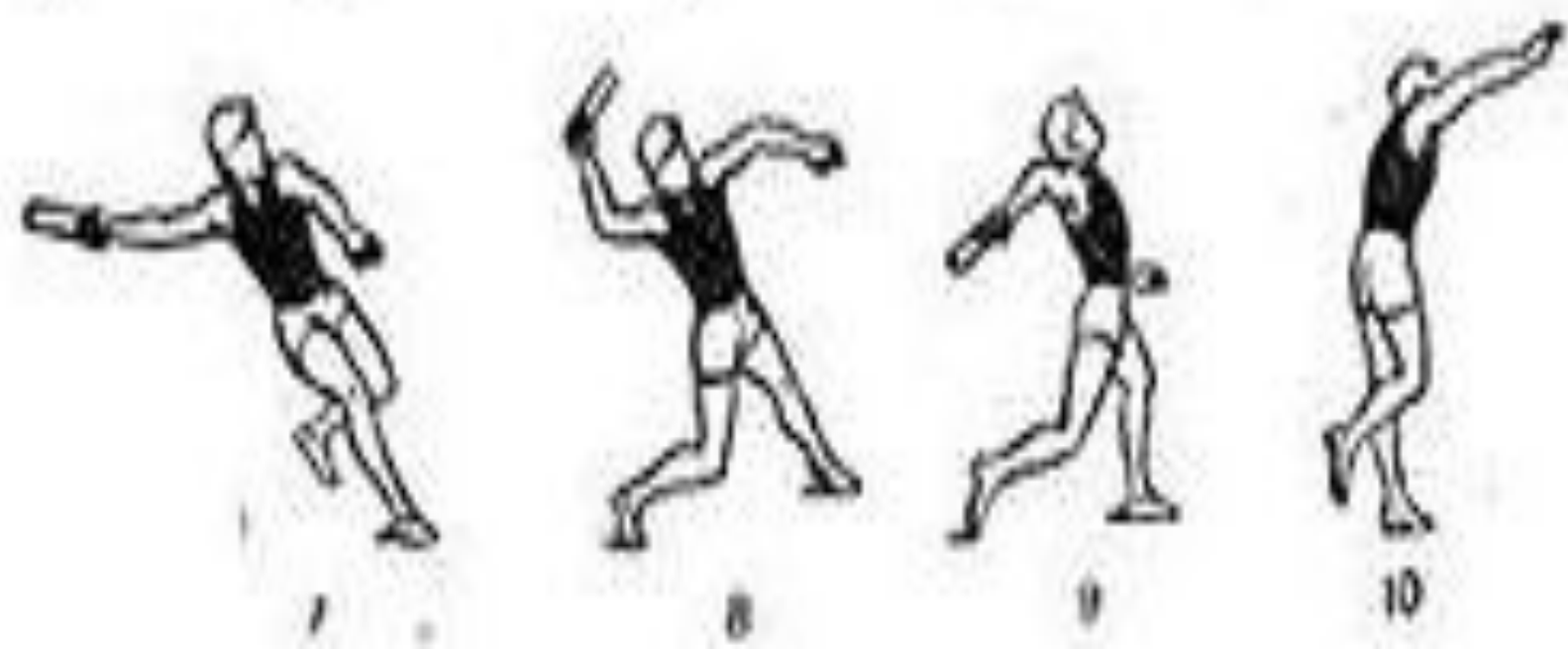
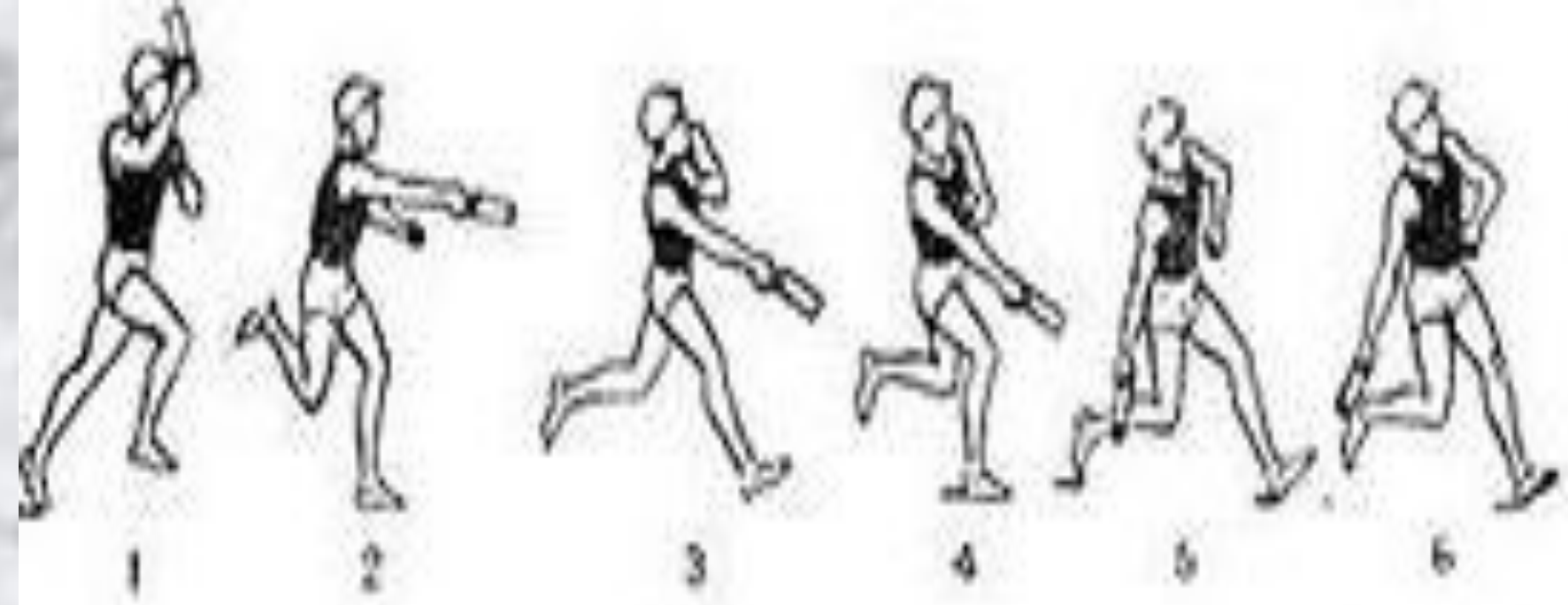
2 раза  
3 раза

Обращать  
внимание на  
скручивание  
туловища  
вправо.

Руки вверх –  
вдох, руки вниз  
– выдох.



*последние пять шагов разбега*



# Заключительная часть урока

<p>Упражнения на восстановления дыхания.</p>	3-4раза	Руки вверх – вдох, руки вниз – выдох.
<p>2. Подведение итогов урока.</p>	30сек	Указать ошибки,
<p>3. Домашнее задание задавать индивидуально каждому учащемуся</p>	30сек	отметить лучших. Ответить на вопросы учащихся.

# Ресурсы

<http://fcburevestnik.ru/?p=38>

Как правильно бросать гранату

<http://www.rosatletika.ru/cont...> Полусогнутая рука с гранатой- свободной двигается вперед-назад в такт

<http://lib.rushkolnik.ru/text/...>

Техника метания гранат

<http://www.tvoytrener.ru/forum...>

Ноги расставлены на ширину стоп.

<http://o-nei.ru/effektivnyye-up...>

у пражнение в... на вдохе правой ногой делаете резкий выпад

<http://bmsi.ru/doc/e2c21d25-df...> Метание мяча на

дальность